VULVA, MUITO PRAZER!

Renata Porcellis
Kai Krause

Ano 2024

VULVA,
MUITO PRAZER!

Renata Porcellis

Kai Krause

Editora chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Editora executiva
Natalia Oliveira
Assistente editorial
Flávia Roberta Barão
Bibliotecária
Janaina Ramos

Ficha Técnica

Título Original
Vulva, Muito Prazer!

Autoras
Renata Porcellis
Kai Krause

Revisão de Texto
Rafael Barbosa Porcellis da Silva

Projeto Gráfico e Capa
Bruno Cruz Candido

Ilustração
Gabriela Barcellos da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P833 Porcellis, Renata
Vulva, muito prazer! / Renata Porcellis, Kai Krause. –
Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-2776-6
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.766242207

1. Identidade de gênero. 2. Sexualidade. 3. LGBTQI+.
I. Porcellis, Renata. II. Krause, Kai. III. Título.
CDD 306.766

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

APRESENTAÇÃO

O projeto “Visibilidade às diferenças na escola” desenvolvido pelo Fora da Caixa - Grupo de pesquisa em educação, gêneros e sexualidades do IFSul - Campus Pelotas, buscou abordar temáticas sobre gêneros, sexualidades, violências, estereótipos, questões étnico-raciais, gordofobia e vivências queer, que fogem das normas heterossexuais, brancas e masculinas.

Utilizando uma linguagem jovem e atual, voltada ao público adolescente na faixa etária entre 14 e 18 anos, tentamos desenvolver um texto atrativo para que a juventude consiga, de fato, apropriar-se dos conhecimentos compartilhados pelos dez livros produzidos, buscando a construção de relações mais empáticas, pautadas no reconhecimento das diferenças entre colegas, professores e gestores no ambiente escolar.

Na escolha das referências para a construção dos textos buscamos utilizar materiais produzidos em diferentes perspectivas visando a descolonização do conhecimento bem como o reconhecimento das vivências e experiências dos grupos oprimidos. Utilizamos, então, textos de teóricas mulheres, negras, gordas, latino-americanas e africanas, junto com referenciais europeus, brancos e masculinos.

O conteúdo dos livros é resultado de um projeto de pesquisa apoiado pela Pró-reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-graduação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense - IFSul, através do EDITAL PROPESP-BOLSA/ IFSul – Nº 06/2018.

QUAL É A DIFERENÇA? SEXO, GÊNERO, EXPRESSÃO DE GÊNERO E SEXUALIDADE

NO FINAL É TUDO DRAG: ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO

VOCÊ VAI SE ARREPENDER DE LEVANTAR A MÃO PRA MIM! VIOLÊNCIAS DE GÊNERO

NÃO É SÓ SOBRE PINTOS E XOXOTAS TRANSGENERIDADES

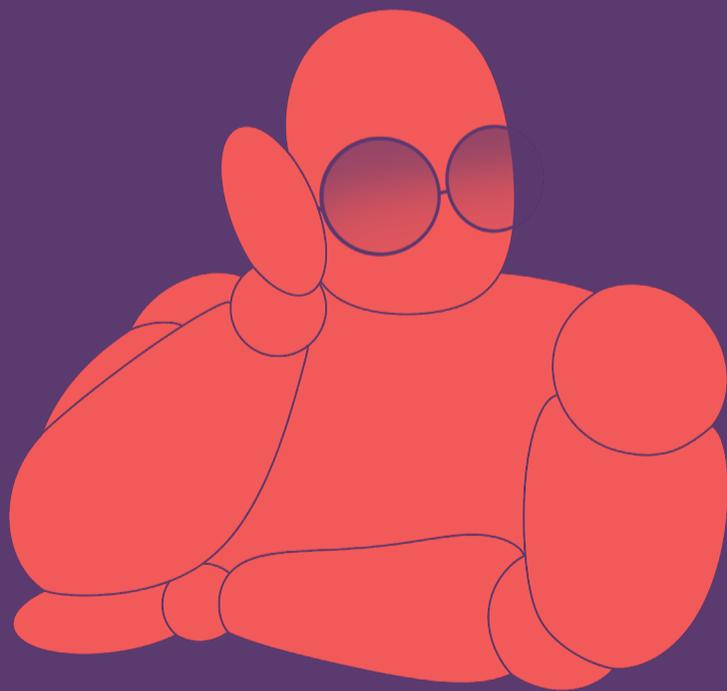
NÃO TEM CABIMENTO ESSA TAL GORDOFOBIA

ONDE VOCÊ ESCONDE SEU RACISMO?

HOMO. SEXY. UAU! TUDO SOBRE SER GAY!

BEM-VINDA AO BREJO! UTILIDADES SAPATÔNICAS

CUIDADO, ESTE LIVRO É FRÁGIL! MANUAL DA HETERONORMATIVIDADE

VULVA, MUITO PRAZER!

1. PRA COMEÇO DE CONVERSA

Começando do zero com segurança.

2. TODA TRABALHADA NA INFORMAÇÃO

Vulva: O que é? Onde vive? Do que se alimenta?

3. NÃO ENTENDEU? A GENTE DESENHA

50 tons de vermelho.

4. CAÔ X FATO

Adianta ficar procurando mancha no lençol?

5. BABADO FORTE

Não era pra você precisar de um mapa.

6. PRA NÃO DAR CLOSE ERRADO

É só um barulhinho!

7. PRA COLAR NA PROVA

A gente jura que tá falando português!

8. PRA STALKEAR GERAL

Tá presa no catálogo da Netflix? Quer uma ajuda?

9. NÃO PEGOU A REFERÊNCIA?

Não é Wikipédia, a gente pesquisou bastante!

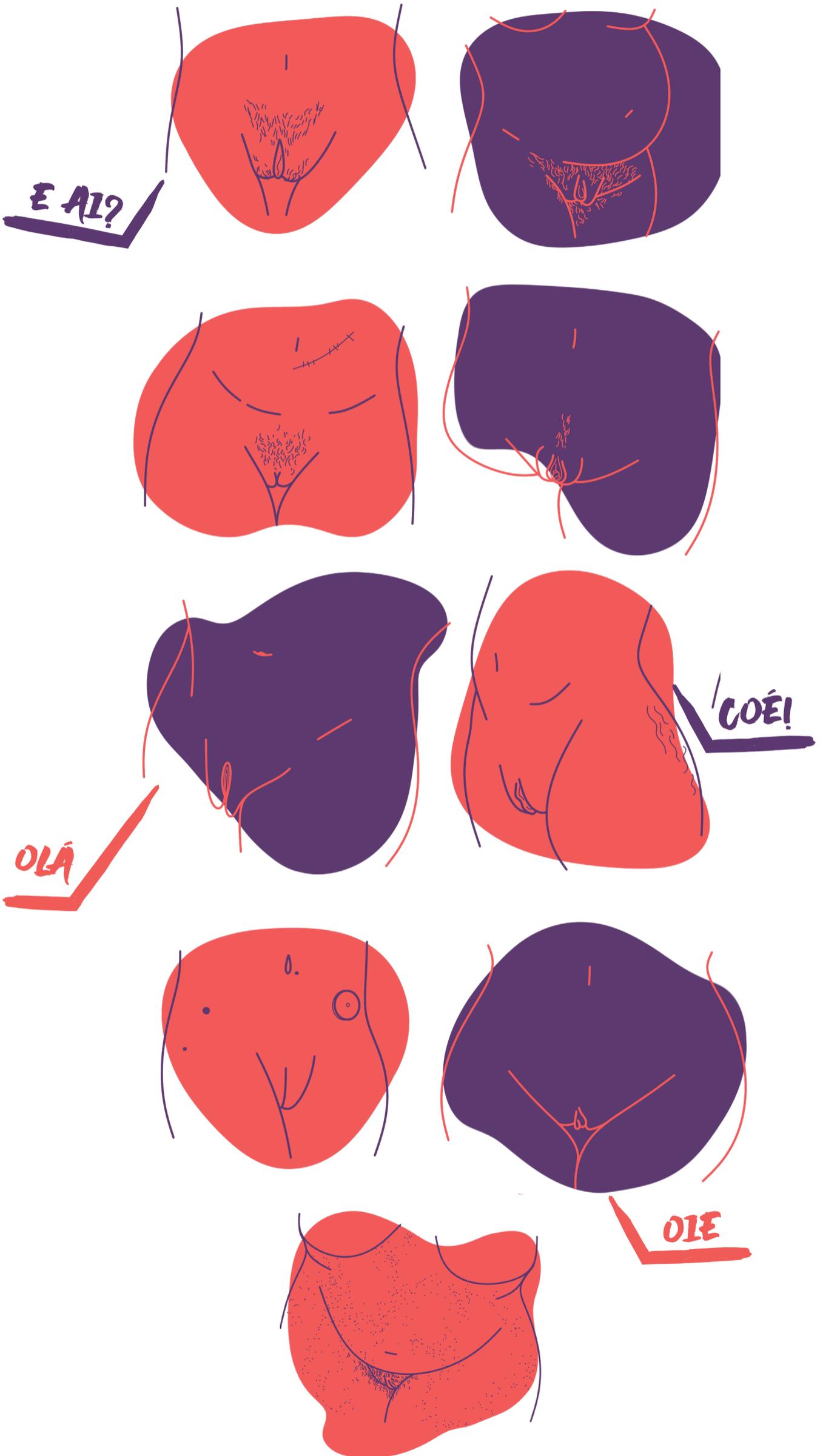
PRA COMEÇO DE CONVERSA

Começando do zero com segurança.

A gente até pode achar que já sabe tudo sobre ela, mas tem muitas coisinhas que não contam pra gente! Então, tá mais do que na hora de conhecê-la. Pra começar, vamos a um erro clássico: chamar a vulva de vagina! Você acredita que chamou sua pepeka da forma errada por todos esses anos?

Façamos assim: pegue um espelho, vá para um cantinho reservado e dê uma boa olhada nessa belezinha. Você poderá perceber o monte vênus, os grandes e pequenos lábios, o clitóris (nosso amigo do coração), com um pouco de esforço vai achar a uretra, e... tchararará... a vagina! Sim, a maioria de nós pensa que esse kit luxo que temos se chama vagina, mas a vagina é apenas uma parte dessa cobiçada engenhoca. Toda essa parte que a gente consegue ver com um espelhinho se chama vulva. Já a vagina é o canal mucoso que leva ao útero e que usamos para colocar absorvente interno, transar com penetração e dar à luz. Ou seja, o aparelho genital feminino é muito mais do que a vagina.

Outra coisa importante: não existe um "modelo" de xoxota. Cada pessoa tem um design exclusivo. Por exemplo, os grandes lábios, que são tipo almofadinhas para proteger as partes internas, podem ser bem gordinhos e cobrir os pequenos lábios completamente. Mas também podem ser menores, mais abertos, deixando os pequenos lábios bem visíveis. Assim também acontece com os pequenos lábios que podem ser curtinhos ou compridos, mais rosinhas ou marrons, normalmente franzidinhos. O clitóris também é diferente em cada pessoa. Pode ser um pontinho bem escondido ou um botãozinho mais visível. O importante é saber que cada uma de nós tem um modelo só seu e está tudo bem, pepekas são diferentes mesmo!

* Tudo que vamos falar aqui nesse livro vale para pessoas não-binárias e meninos com vulva também, mas apenas por uma questão de maioria, usamos os pronomes do texto no feminino *

E AI?
COÉ!
OLÁ
OIE

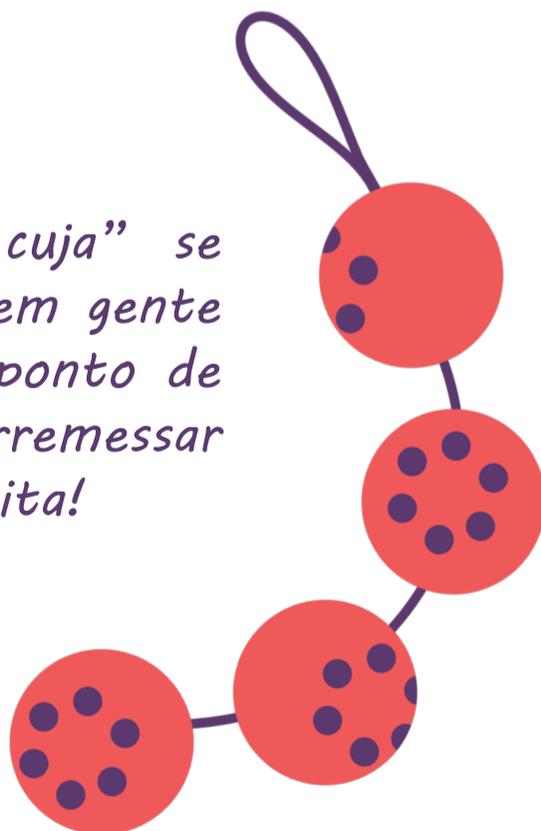
TODA TRABALHADA NA INFORMAÇÃO

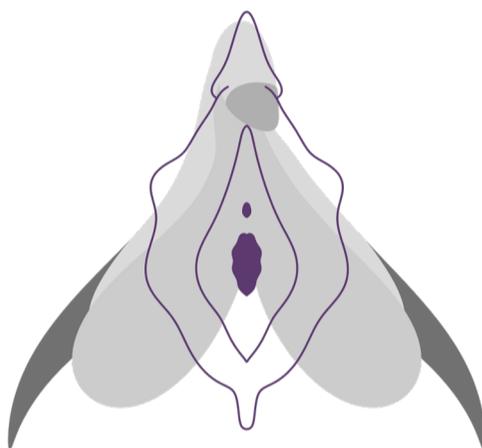
Vulva: O que é? Onde vive? Do que se alimenta?

AFINAL, O QUE É A VAGINA?

Como vimos, a vagina é um canal mucoso que começa na vulva e termina na entrada do útero. Ela pode ter entre sete e dez centímetros, aproximadamente. Por ser um canal mucoso, ela está sempre úmida, como a boca que sempre tem saliva. Quando ficamos excitadas a vagina fica ainda mais molhada. Pensa numa boca salivando para receber comida: assim funciona nossa xoxota. Ela se molha ainda mais para receber dedos, pênis ou brinquedos, facilitando a entrada e evitando fissuras nas paredes vaginais. Ainda assim, por vezes, é normal sentir uma leve dor ou ter um pequeno sangramento depois do sexo com penetração por causa de pequenos arranhões em suas paredes que podem ocorrer durante a relação.

Diferente do que podemos imaginar, ela não é uma porta que fica sempre aberta, mas parece mais uma porta de filmes de Velho Oeste, que se abre quando necessário e, logo em seguida, se fecha. Quando relaxada, as paredes se comprimem ficando bem próximas para proteger seu interior. Ela tem uma musculatura bem forte e como qualquer outro músculo do corpo, pode ficar ainda mais forte com exercícios.

Exercícios para a "dita cuja" se chamam pompoarismo e tem gente que treina o músculo ao ponto de ter força suficiente pra arremessar objetos com a periquita!

Assim como o pênis, nossas vulvas têm uretra, um buraquinho bem pequeno entre o clitóris e a vagina. A diferença é que, no aparelho masculino, é pela uretra que saem o xixi e as secreções sexuais (esperma e líquido pré-ejaculatório) e no feminino só sai xixi mesmo! As outras secreções passam pelo canal vaginal.

O BOTÃOZINHO DO PRAZER

Nós, mulheres e todas as outras pessoas que têm vulva, somos muito sortudas, pois somos equipadas com o único órgão do corpo humano destinado exclusivamente para o prazer: o clitóris! Em uma sociedade falocêntrica, nosso querido clitóris ficou nas sombras por um tempão. Foi só no final dos anos 1990, quando a urologista australiana Helen O'Connell se dedicou a estudar o clitóris que ele ficou mais conhecido.

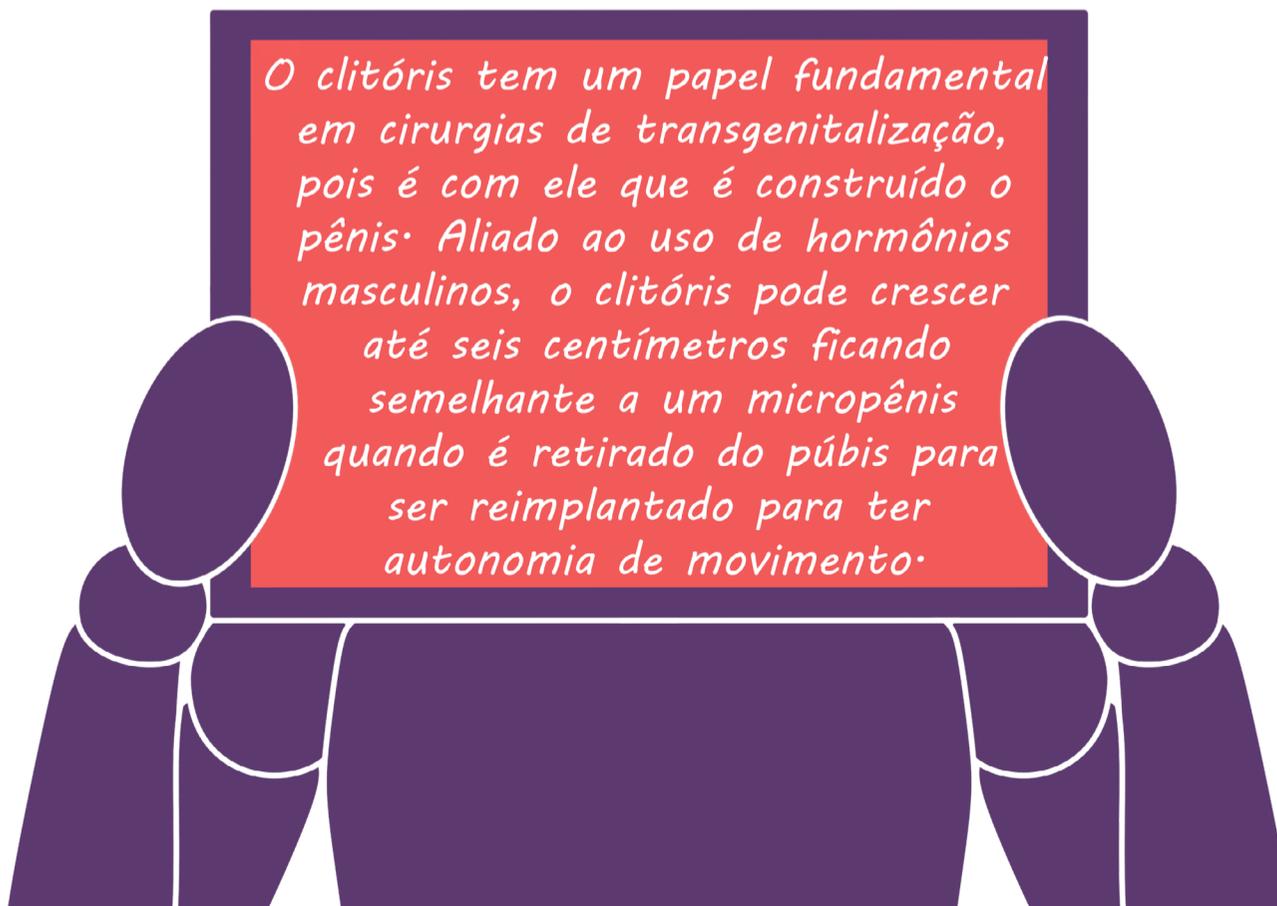
O clitóris pode parecer só um pequeno botãozinho que fica na parte superior da vulva, bem onde os pequenos lábios se encontram. Mas acredite garota, ele é bem mais do que isso: é um iceberg do prazer! A parte visível dele, chamada glande, é realmente bem pequena, medindo entre 0,5 a 3,5 cm de comprimento e ainda pode parecer menor por estar parcialmente coberta por um "capuz", o prepúcio. Acontece que essa é só uma pequena parte do clitóris. Diferente do pênis que é completamente visível, o clitóris possui um parte interna que se estende para dentro do aparelho genital e ainda é bastante desconhecida.

Ele tem formato de um "Y" de cabeça para baixo e as suas perninhas "abraçam" cada lado da prexereca. Essas perninhas, chamadas de corpo cavernoso, ficam sob os

grandes e pequenos lábios e possuem tecido erétil que, assim como o pênis, se enchem de sangue na hora H e ficam durinhas. Atrás das perninhas há ainda os bulbos do vestíbulo, dois tecidos eréteis que envolvem a abertura da vagina e da uretra.

Ou seja, as mulheres também têm ereção! Sim, eu disse ereção! Quando ficamos excitadas, o clitóris incha e pode dobrar de tamanho. E como a parte interna também incha, toda a vulva, que está envolvida pela parte interna do clitóris, pode parecer maior e fica mais sensível. É exatamente por isso que temos prazer com a penetração. Não são as paredes da vagina que nos causam prazer, é o clitóris que envolve ela que faz esse trabalho!

Basicamente o clitóris tem a mesma estrutura do pênis, tendo funções e aparência semelhantes. Nosso botãozinho e a cabeça do pênis tem a mesma função, inclusive tendo o mesmo nome. A glande, tanto do pênis quanto a do clitóris, possui 8 mil terminações nervosas e é o ponto mais sensível dos nossos corpos. A diferença é que, como a do clitóris é muito menor, as terminações nervosas estão muito mais concentradas, o que nos proporciona uma sensibilidade cinquenta vezes maior!

Agora, não é porque o clitóris é sensível que todo tipo de toque seja agradável! Assim como a sensação de prazer, o clitóris também é muito sensível à dor. Então não adianta apertar e esfregar sem noção!

O clitóris tem um papel fundamental em cirurgias de transgenitalização, pois é com ele que é construído o pênis. Aliado ao uso de hormônios masculinos, o clitóris pode crescer até seis centímetros ficando semelhante a um micropênis quando é retirado do púbis para ser reimplantado para ter autonomia de movimento.

O QUE TEMOS ESCONDIDO?

Mas o corpo feminino não é só prazer! Escondidos em nosso corpo temos alguns órgãos responsáveis pela reprodução: útero, tubas uterinas e ovários. A gente sabe que você não tava esperando uma aula de biologia, mas vamos lá que é importante!!

Comecemos pela entrada desse esconderijo: o colo do útero. Ele é um tecido macio que fica entre 7 a 10 cm da entrada da vagina e você consegue senti-lo com o dedo. Ele tem um furo bem pequeno no meio que se chama óstio uterino que é o início de um canal de dois a três centímetros que leva ao interior do útero. É por aí que a menstruação e as secreções passam. Mas fica tranquila, o mito de que é possível "perder" um absorvente interno dentro de você é absurdo: esse canal é tão estreito que não tem jeito disso acontecer!

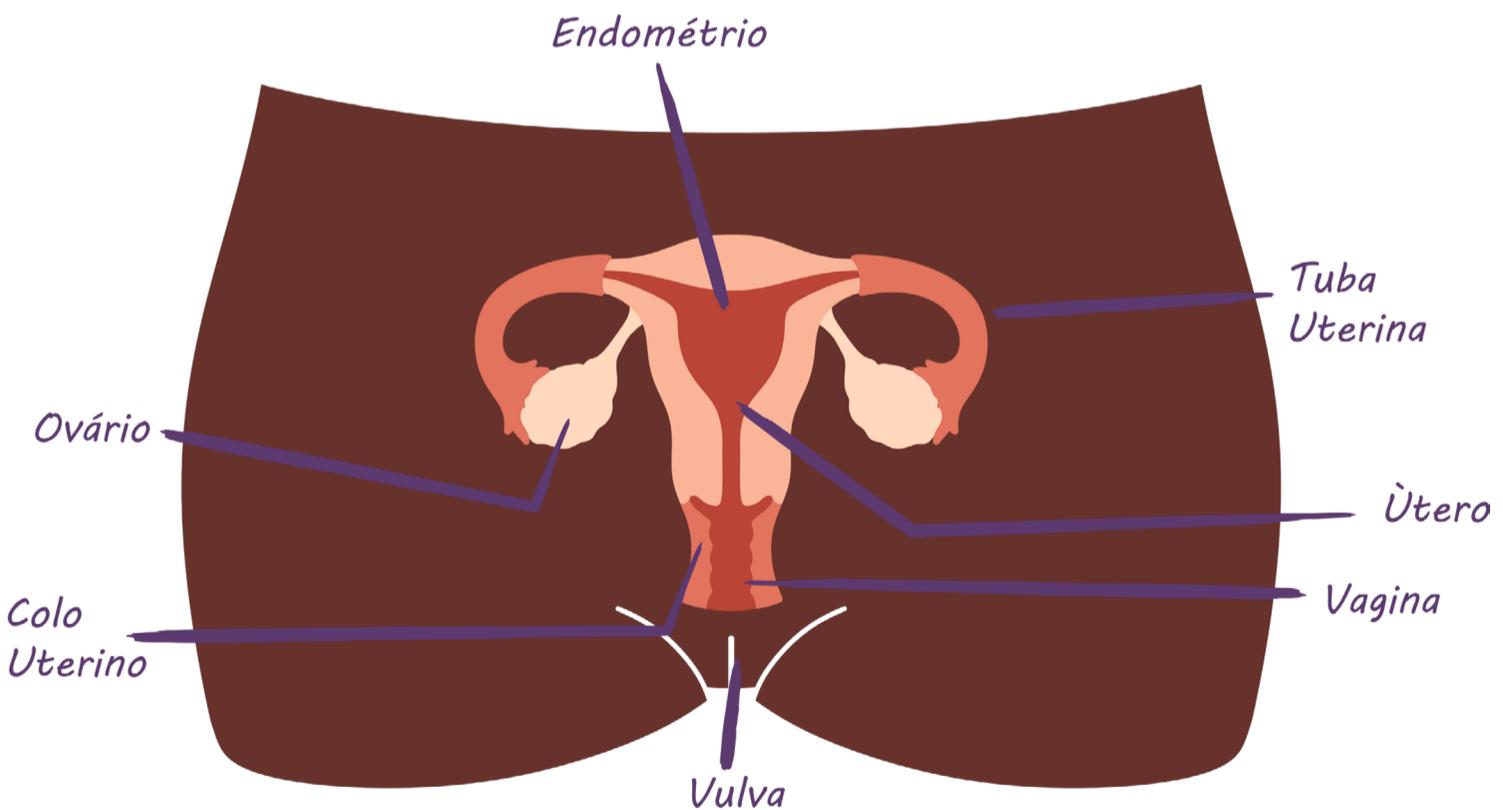
Como diz o título do livro de poesias da Angélica Freitas, um útero é do tamanho de um punho, e só aumenta durante uma gravidez. Ele tem formato de um triângulo virado de cabeça pra baixo e, diferentemente do que imaginamos, ele não fica na vertical da vagina. O útero, na maioria das pessoas, é inclinado em quase noventa graus em direção do umbigo.

Suas paredes internas possuem várias camadas, sendo a mais interna uma mucosa chamada endométrio. Durante o ciclo menstrual, o endométrio fica uma bagunça: inchando e engrossando e, se você não ficar grávida, é expulso pra fora do útero todo santo mês. Algumas pessoas sofrem com uma doença chamada **endometriose**, que pode causar menstruações muito dolorosas, sangramento irregular e até infertilidade.

TUBA UTERINA:

As tubas uterinas são dois canais que saem de cada canto superior do útero e levam aos ovários. Elas têm mais ou menos dez centímetros cada e são responsáveis por levar o óvulo até o útero. É dentro da tuba uterina que acontece a fecundação do ovócito pelo espermatozoide. Depois disso, o óvulo vai pro útero e fica agarradinho no endométrio pro bebê se desenvolver.

OVÁRIOS:

Os ovários são tipo “saquinhos” que temos de cada lado do útero, em geral medindo 3 cm de comprimento, 1,5 cm de largura e 1 cm de espessura. Eles têm duas funções especiais: guardar e amadurecer os óvulos e produzir os hormônios **estrogênio** e **progesterona**. A cada ciclo menstrual os ovários produzem e liberam um ovócito que poderá ser fecundado e originará um embrião.

CALCINHAS MELECADAS

Gente, por favor, se você tem uma pepeka e já atingiu a puberdade, não adianta, vai ter secreção sim! Isso é um sinal de que você está saudável e de que tá tudo bem aí dentro! Vai ter calcinha molhada todo dia mesmo e não é à toa que ela fica molhada! A secreção vaginal tem um propósito para existir. Ela mantém nossas xoxotas limpas, livres de fungos e bactérias, elimina células mortas e mantém as bactérias boas: os **lactobacilos**. São eles que produzem o ácido láctico que dá um cheiro e um sabor levemente azedo à "princesinha", tipo um chamyto. Isso quer dizer que uma Beyonceta saudável, tem cheiro e não há nada de errado com isso!

A secreção lubrifica e conserva a umidade da vagina, o que é muito importante para uma mucosa que precisa estar sempre molhada, não é mesmo? Não tem nenhum caô, é só sua perereca fazendo exatamente o que ela deveria estar fazendo! Então não precisa achar que a secreção é algo imundo que precisa ser eliminado. Muito pelo contrário, ela é nossa parceira! O problema é que as pessoas costumam associar a secreção à sujeira, a algo nojento, à falta de higiene. Algumas mulheres, inclusive, fazem limpezas exageradas ou usam cosméticos para se livrar do odor, mas não vai cair nessa: fazer "ducha vaginal" só aumenta o risco de infecções e não é nem um pouco recomendado.

Acontece que, em nossa cultura patriarcal, existe o nojo do corpo feminino. Isso mesmo n-o-j-o. É nojo de secreção (lave sua calcinha no banho! Não misture com as outras roupas sujas!), nojo de menstruação (esconda seu absorvente, seu cheiro, seu fluxo!), nojo de pelos (raspe tudo,

pelos são nojentos), nojo do cheiro da vagina (sexo oral? Eca, que nojo!). E você acha que essa sociedade tem o mesmo nojo de esperma como tem de uma simples menstruação feminina? De jeito nenhum! Pelos nos homens? Tudo certo. Pinto tem cheiro de pinto, mas xana tem que cheirar a flores?! Ah, faça-me o favor!

O problema é que nós, muitas vezes, reproduzimos esse preconceito e nem nos damos conta. Se você não para de ouvir dos caras que essas coisas são nojentas, vai acabar acreditando nisso. Mas não se engana, garota: a única coisa nojenta nessa história é a atitude deles!

E por falar em "coisas nojentas" é hora de conversar sobre menstruação.

MALDITA MENSTRUAÇÃO

Apesar desse processo ser tão natural quanto respirar, não falamos muito sobre isso. Metade da população menstrua doze vezes por ano, durante uns trinta anos e mesmo assim esse é um assunto cheio de tabus.

Chegamos a dizer "estou naqueles dias" pra não falar menstruadas! E daí usar a palavra menstruação? Por que precisamos esconder? Qual o grande problema?

Todo o mês ela nos visita. Incomoda, dói. Não precisamos amar a menstruação, mas precisamos mesmo de todo esse ódio, nojo e vergonha? Qual a necessidade de esconder o absorvente no caminho pro banheiro ou falar sobre menstruação aos cochichos? Vazar um pouco de sangue também acontece, ninguém vai morrer por causa disso! A primeira coisa é entender que é algo natural, faz parte da vida e não existe nada de nojento nisso.

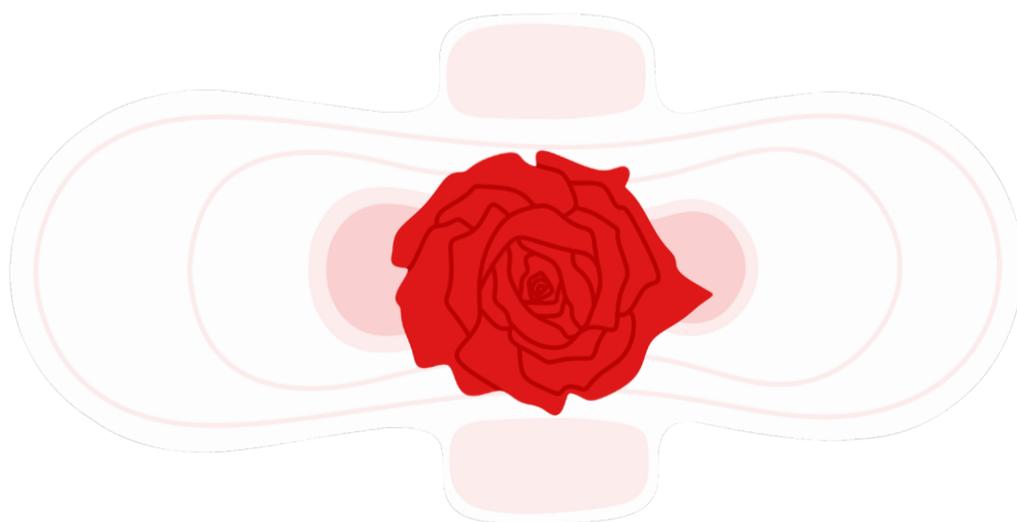
Todo mundo sabe que o sangue está relacionado com a possibilidade de engravidar. Mas por que o sangramento ocorre?

Acontece que o útero, que estava pronto e ansioso para receber um óvulo fecundado, não se deu bem. Nessa expectativa toda, o útero se prepara para uma gestação aumentando a quantidade de endométrio. Quando percebe que foi enganado e não recebeu nenhum óvulo, ele se livra da camada extra de endométrio que criou, só de birra.

(Você tá fazendo um jogo comigo, garota?)

Por isso o sangue menstrual tem uma consistência viscosa: ele possui pedacinhos da mucosa que é dispensada.

A cor da menstruação pode variar de vermelho vivo a marrom de um ciclo para o outro, ou até de um dia para o outro no mesmo ciclo. O sangue que sai mais rápido do útero terá coloração bem viva, mas o sangue que demorar um pouco para sair irá coagular, ficando com aspecto escuro e viscoso.

Apesar de sentirmos certo desconforto durante a menstruação, esse período não te restringe de fazer nenhum tipo de atividade, como certos mitos afirmam. Se quiser, pode ficar de ponta-cabeça, tomar banho de mar, lavar o cabelo, fazer bolo sem abatumar, bater claras em neve... E outra coisa bem importante: não existe nenhum problema de ter relações sexuais nesse período! Só tem uma coisa: estar menstruada não significa que não se possa engravidar, muito menos que estará livre de infecções sexualmente transmissíveis! Então não inventa de fazer a louca e usa proteção sempre!

TPM:
VIVENDO NA FORÇA DO ÓDIO

Chorar no chuveiro, passar um dia inteiro sem trocar mais do que um oi e, talvez, um tchau, passar raiva com comentários triviais, se emocionar com propaganda de margarina, acabar com um estoque de porcarias da despensa... quem nunca?

A TPM (tensão pré-menstrual), está presente na vida de cerca de metade das pessoas que menstruam. Esse é um termo usado para se referir a sintomas físicos e psicológicos que surgem nos dias antes da menstruação: dores, inchaço, acne, ansiedade, irritabilidade, alteração de humor são alguns exemplos, que podem aparecer de forma leve ou mais intensa. Ocorre entre a ovulação e o primeiro dia de menstruação. Ela é mais comum em pessoas a partir de vinte e poucos anos e é gradativa, ou seja, tende a piorar com a idade! *(Força, guerreiras.)*

Essa fase não costuma ser levada a sério pelos homens por causa dos estereótipos de gênero, que caracterizam as mulheres como dramáticas, exageradas e "histéricas". Também é comum "piadas" machistas e comentários como "ela deve estar de TPM" quando uma mulher age de forma mais assertiva, sugerindo que os hormônios fazem as mulheres serem menos racionais do que os homens. A TPM é usada para justificar certos tipos de atitude mais agressivas das mulheres ou invalidar argumentos, tratando as mulheres como ilógicas. *(Tá de palhaçada, né?)* Quem nunca passou pela situação de ter uma discussão séria interrompida por um "só pode estar de TPM"? Parece injusto, e é! Homens são exaltados quando agem de forma mais agressiva e nós, mulheres, quando agimos da mesma forma, estamos "dando chilique". Não podemos aceitar este estereótipo de desequilibradas só porque durante dois a dez dias, no máximo, estamos em uma montanha russa hormonal! Pode parar aí, machista!

SEXO: UM GRANDE TABU!

Sexo era para ser uma das coisas mais normais que fazemos, afinal se não fosse por ele nossa espécie já não existiria há muito tempo! Falar sobre sexo de forma natural com os pais por exemplo, segue sendo uma raridade. Melhor fazer a louca e fingir que nada acontece. Mas, se não falamos sobre o assunto, como aprendemos? Pois é exatamente por isso que seguimos acreditando em tantos mitos e tabus. Mas quem disse que precisa ser assim? Vamos tentar desmistificar um pouco essa coisa toda. Pra começar, vamos falar de masturbação!

SE TOCA, MENINA!

É difícil de acreditar que em pleno século 21 a masturbação feminina ainda seja um tabu. Mas é! Meninas ainda falam sussurrando sobre o assunto ou, simplesmente, fingem que não existe. Conhecer o próprio corpo não tem nada de ruim, meninas. Relaxem! Quando você não se conhece, tudo fica mais difícil: saber do que gosta, quais são seus pontos erógenos e qual seu tempo para cada coisa.

Tocar uma siririca tá longe de ser um pecado mortal e a antipatia por essa prática não ajuda as meninas em suas vidas sexuais. Aprender sobre o próprio corpo e poder dividir esses aprendizados com o/a parceiro/a ensinando ele/ela o que você quer é uma coisa que você só vai conseguir fazer se invocar o David Guetta.

Se você não se abrir para descobrir os pontos e práticas que te dão prazer, querida, chegar ao orgasmo será uma tarefa bem mais complicada! Então deixa esse preconceito pra lá, tranca a porta do quarto e bora trabalhar esses dedinhos (ou brinquedos). Converse com as amigas sobre masturbação, troque experiências e naturalize essa prática porque, acredite, elas também descabelam a Barbie! Mulheres podem se masturbar tanto quanto os homens e isso não tem nada de mais, faz parte do autoconhecimento e da sexualidade feminina! Tudo na vida precisa de treinamento para ser bem feito e aprender a sentir prazer não é diferente.

Vale lembrar que o clitóris é seu melhor amigo, então se dedique a ele, explore-o e conheça os movimentos, estímulos e pressão que te proporcionam prazer (e se você ainda não tem um bullet, tá perdendo tempo garota). E falando em prazer, vamos ao famigerado orgasmo!

SUBINDO PELAS PAREDES

Todo mundo quer sentir arrepios, revirar os olhos, encolher os dedos dos pés, morder os lábios, acelerar a respiração, tremer, gemer, ter o batimento cardíaco indo a mil, perder o controle do próprio corpo por alguns segundos e pronto, uma sensação de paz e satisfação que se espalha. O orgasmo é isso, o clímax, o ápice do prazer durante o sexo ou da masturbação.

Nós, que temos clitóris, temos uma vantagem em relação aos coitados que não têm no que se refere ao orgasmo, pois se continuarmos a ser estimuladas, podemos sentir tudo isso várias vezes em sequência: os tão desejados orgasmos múltiplos.

Existem também algumas pepekas que são capazes de ejacular, isso é conhecido como squirting. Não é boato, realmente acontece. A ejaculação feminina é um líquido leitoso que esguicha da abertura da uretra. Ainda não se sabe ao certo sua composição, mas pode relaxar que não é xixi! Apesar de ter uma pequena parte de urina, o líquido também possui parte de substâncias prostáticas. Segundo alguns estudos, o líquido se forma nas **glândulas de Skene**, um tipo de próstata feminina que fica na parede inferior da vagina, perto da parte inferior da uretra, mas nem todas as pessoas têm essas glândulas.

E têm muitas mulheres que nunca chegaram a ter um orgasmo. Se você tem alguma dúvida sobre qual é a sensação, é porque ainda não aconteceu. O orgasmo é inconfundível. Mas se esse for o seu caso não precisa se preocupar, você com certeza pode chegar lá! É só uma questão de treino.

Em geral, o povo acredita que as mulheres têm mais dificuldade do que os homens para ter um orgasmo, mas isso é só parte de uma cultura machista. A gente acabou de comentar que se masturbar é essencial para conhecer o próprio corpo e descobrir o que te dá prazer. Pois bem, os meninos exploram o próprio corpo desde muito cedo. Masturbação masculina não é um tabu, é completamente

naturalizada. Eles treinam milhões de vezes antes da primeira relação e conhecem o próprio corpo desde cedo. É óbvio que para eles será mais fácil chegar ao orgasmo porque treinaram duro pra isso.

É comum a gente escutar que existem vários tipos de orgasmo feminino, sendo mais conhecidos o orgasmo vaginal e o orgasmo clitoriano. Basicamente orgasmo é orgasmo, o que diferencia é o tipo de estimulação. Mas vamos a algumas curiosidades históricas:

A distinção entre orgasmo vaginal e clitoriano é uma invenção masculina da modernidade. O cara que cometeu o erro rude de dizer que o orgasmo vaginal é o verdadeiro orgasmo foi Freud. Ele criou a teoria de que orgasmos clitorianos eram coisa de meninas jovens e imaturas, que assim que conhecessem o sexo com um homem, seu interesse pelo clitóris iria desaparecer pois focariam no desejo de serem penetradas. Coragem, né, gente! De onde o cara tirou isso? Além de ridícula, essa ideia é lesbofóbica. Legitimar somente o prazer entre um homem e uma mulher através da penetração como sendo o verdadeiro prazer é no mínimo absurdo. E pra piorar, se a mulher não conseguisse atingir o orgasmo com a penetração, a culpa seria dela por ser sexualmente imatura! Um alívio para os homens que, ao invés de admitirem que não sabem transar, podem só chamar a mulher de “frígida”. *(Parabéns pela coragem, porque noção não tem.)*

O caso é que, como foi comprovado depois, a vagina não é especialmente sensível e o clitóris é o responsável pelo orgasmo feminino. Quando estimulamos as paredes vaginais, estamos estimulando, na verdade, a parte interna do clitóris que fica bem próxima da vagina. Com isso podemos concluir que todo o orgasmo é clitoriano. Fim de papo!

PRA QUEM NÃO QUER GASTAR DINHEIRO COM FRALDA

Poder decidir sobre ter filhos, não ter filhos e quando ter filhos, nem sempre foi uma escolha das mulheres. Usar algum tipo de método contraceptivo parece uma coisa tão cotidiana que a gente nem para pra pensar que há uns anos atrás não era bem assim. Essa é uma das grandes conquistas do movimento feminista que revolucionou o comportamento da mulher em relação a sua sexualidade, dando autonomia sobre o próprio corpo, especialmente com a invenção da pílula anticoncepcional nos anos 1950. Desde então, vários outros métodos contraceptivos foram desenvolvidos.

Obviamente as pessoas não querem ter filhos toda vez que forem transar. Então, uma coisa é certa: se você não quer engravidar, precisa se cuidar! Pra isso, existem diversos tipos de anticoncepcionais no mercado, com e sem hormônios. Se você não faz a menor ideia das diferenças, vem que a gente te ajuda.

PÍLULA ANTICONCEPCIONAL COMBINADA:

é um método oral que combina os hormônios progestina e **estrogênio** e pode ser monofásica ou multifásica. A maioria é monofásica, isso quer dizer que todos os comprimidos têm a mesma dosagem de hormônios. Ela normalmente cria um ciclo menstrual artificial, no qual passamos três semanas tomando os comprimidos sem menstruar e uma semana sem tomá-los, quando ficamos menstruadas. Já a pílula multifásica tem diferentes dosagens de hormônio em cada comprimido. E te liga, porque se a sua pílula for multifásica você não pode começar em qualquer lugar da cartela! A pílula protege contra a gravidez todos os dias, desde que você tome corretamente. Se esquecer de tomar algum comprimido a eficácia não será a mesma, então é bom colocar um alarme no celular!

ANEL VAGINAL: é um anel de borracha flexível que deve ser dobrado, colocado no aplicador e introduzido bem no fundo da vagina. Ele também combina os hormônios progestina e **estrogênio**. Você usa ele durante 21 dias consecutivos pra só depois retirar ele da sua vagina. A retirada é bem simples, é só catar ele com um dedo e puxar. Você pode optar por fazer um intervalo de uma semana, e aí você vai menstruar, ou colocar um novo sem fazer esse intervalo e sem menstruação. Só não vai esquecer o anel dentro da sua vagina, hein! Bota um alarme no celular.

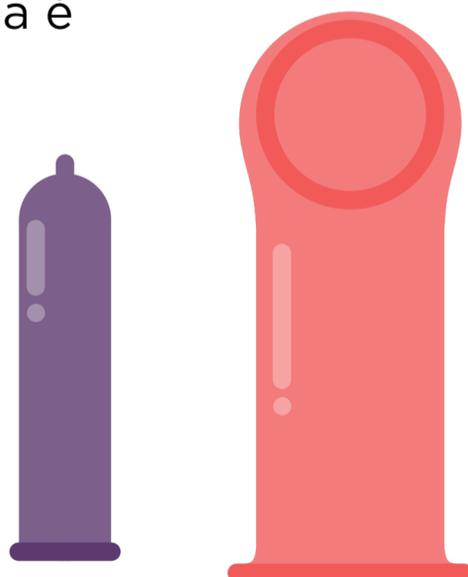
ADESIVO ANTICONCEPCIONAL: é um adesivo colado na pele que expele a progestina e o **estrogênio** para a corrente sanguínea. Assim como a pílula e o anel vaginal, ele deve ser usado por 21 dias consecutivos. São 3 adesivos pra usar um em cada semana, podendo optar por fazer ou não uma pausa de uma semana para menstruar. O problema é que se ele se soltar da pele, pode perder a eficácia. O melhor é não usar em lugares quentes.

IMPLANTE SUBCUTÂNEO: é uma varetinha de plástico que contém progestina. Ele é inserido sob a pele da parte superior do braço, podendo ser usado por três anos. Ele vai eliminando um pouquinho de hormônio por vez na corrente sanguínea.

DIU HORMONAL: é um pequeno aparelhinho em formato de T que é inserido no útero por uma profissional da saúde. Ele libera quantidades baixas de progestina que são absorvidas pela mucosa uterina indo até a corrente sanguínea. Ele pode durar de três a cinco anos dependendo do tipo. E se você já ouviu falar que o DIU só pode ser usado por mulheres que já tiveram filhos, relaxa, isso é um mito. Normalmente as mulheres que utilizam este método têm menos cólicas e o fluxo menstrual diminui.

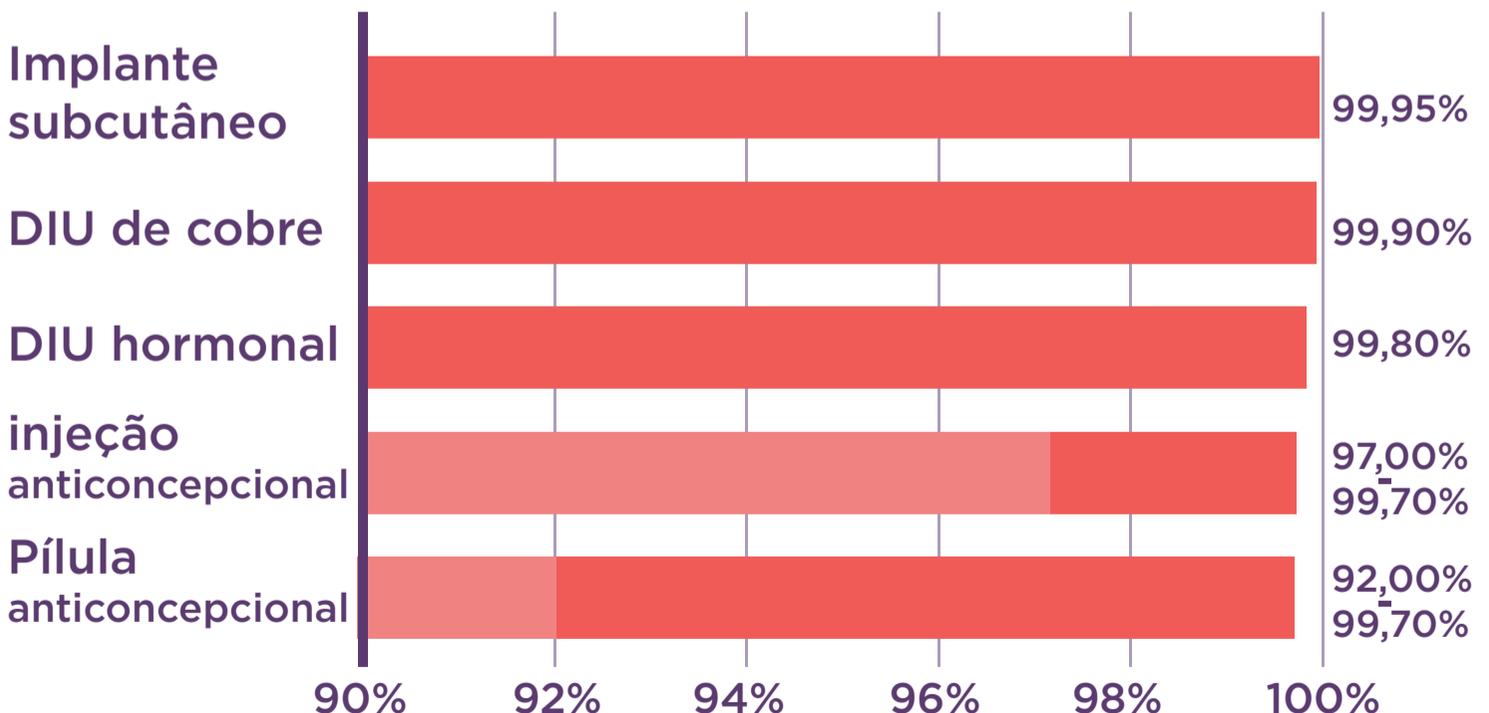
INJEÇÃO ANTICONCEPCIONAL: essa injeção tem a duração de três meses e deve ser aplicada por um profissional da saúde. Como contém altos níveis de progestina, esse método não é indicado para mulheres com menos de 25 anos, pois essa dosagem afeta a estrutura óssea do corpo.

DIU DE COBRE: tem o mesmo formato do DIU hormonal, mas não contém nenhum tipo de hormônio, ao invés disso é revestido de metal. Também deve ser colocado por uma médica e tem duração de cinco anos. Mas como ele funciona? Não se sabe ainda exatamente como ele funciona, só que ele causa uma pequena inflamação no útero, o que impede a gravidez. Assim como o DIU hormonal, mulheres que ainda não tiveram filhos podem usar sem problema. O ponto positivo é que você não terá efeitos colaterais que contraceptivos hormonais causam, mas o ponto negativo é que, ao contrário do DIU hormonal, as cólicas e o fluxo podem ficar mais intensos.

CAMISINHA: todo mundo sabe que além de evitar a gravidez, a camisinha previne contra IST's (infecção sexualmente transmissível). Por isso, independentemente da utilização de outro método contraceptivo, você precisa usar camisinha em todas as relações! A camisinha, tanto para pênis quanto para vagina, evita a entrada dos espermatozoides no útero, atuando como uma espécie de escudo. É uma forma fácil e barata de contracepção. O grande problema é que acidentes acontecem e ela pode furar ou rasgar! Isso pode acontecer por estar vencida, mal colocada, com ar na ponta dela ou por ser danificada na hora de abrir a embalagem. O ideal é usar a camisinha combinada com outro método pra não ter erro.

PÍLULA DO PÂNICO (OU PÍLULA DO DIA SEGUINTE): é um contraceptivo de emergência e não deve ser utilizado como uma pílula anticoncepcional! Apesar de ser conhecida como pílula do dia seguinte, ela pode ter efeito até 72 horas depois da relação. Mas quanto mais cedo você tomar, maior a chance dela funcionar. Ela atua adiando a ovulação. Mas se você já estiver ovulando ou prestes a ovular, infelizmente ela não funciona. Ou seja, ela não é 100% eficaz.

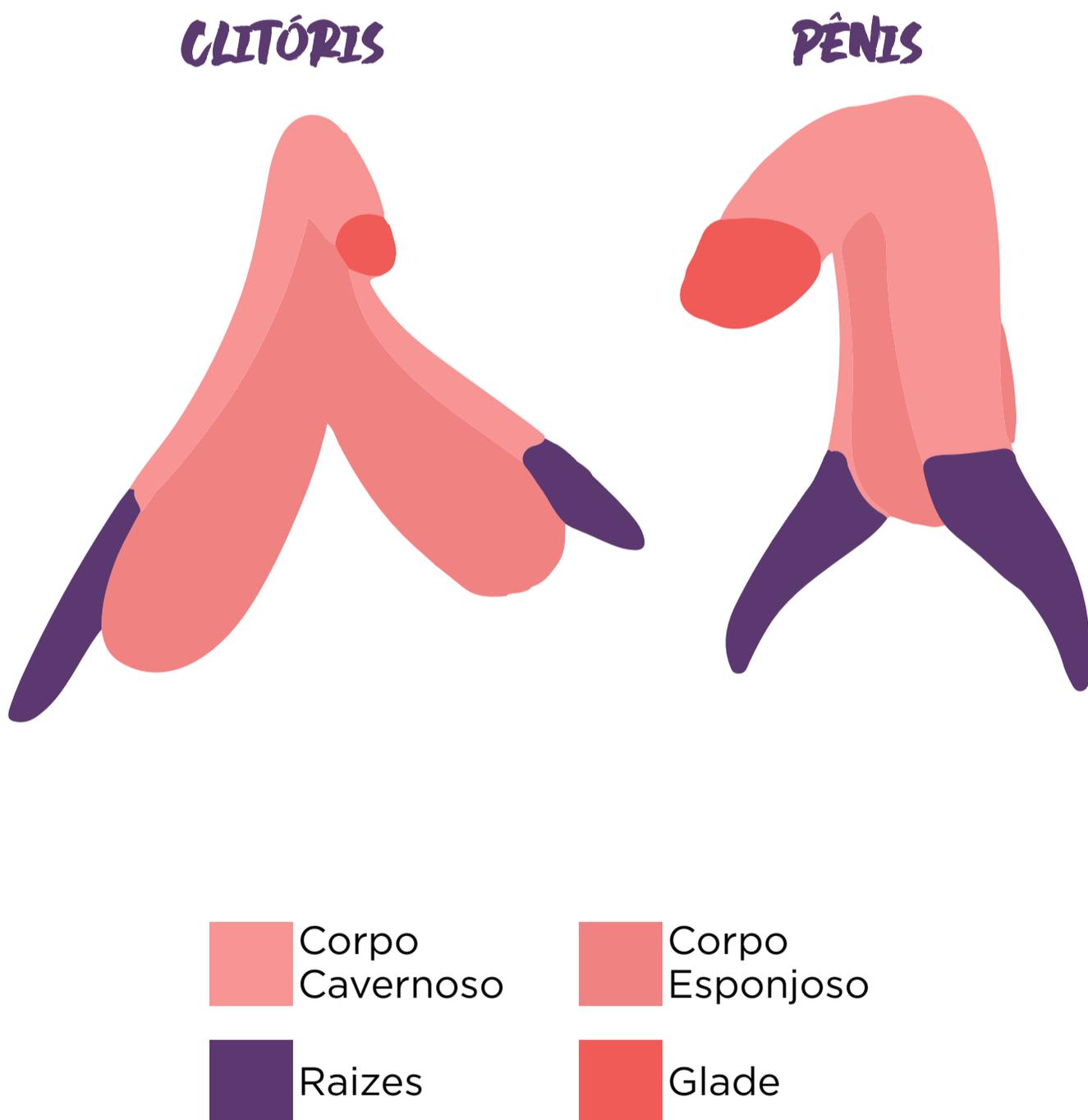
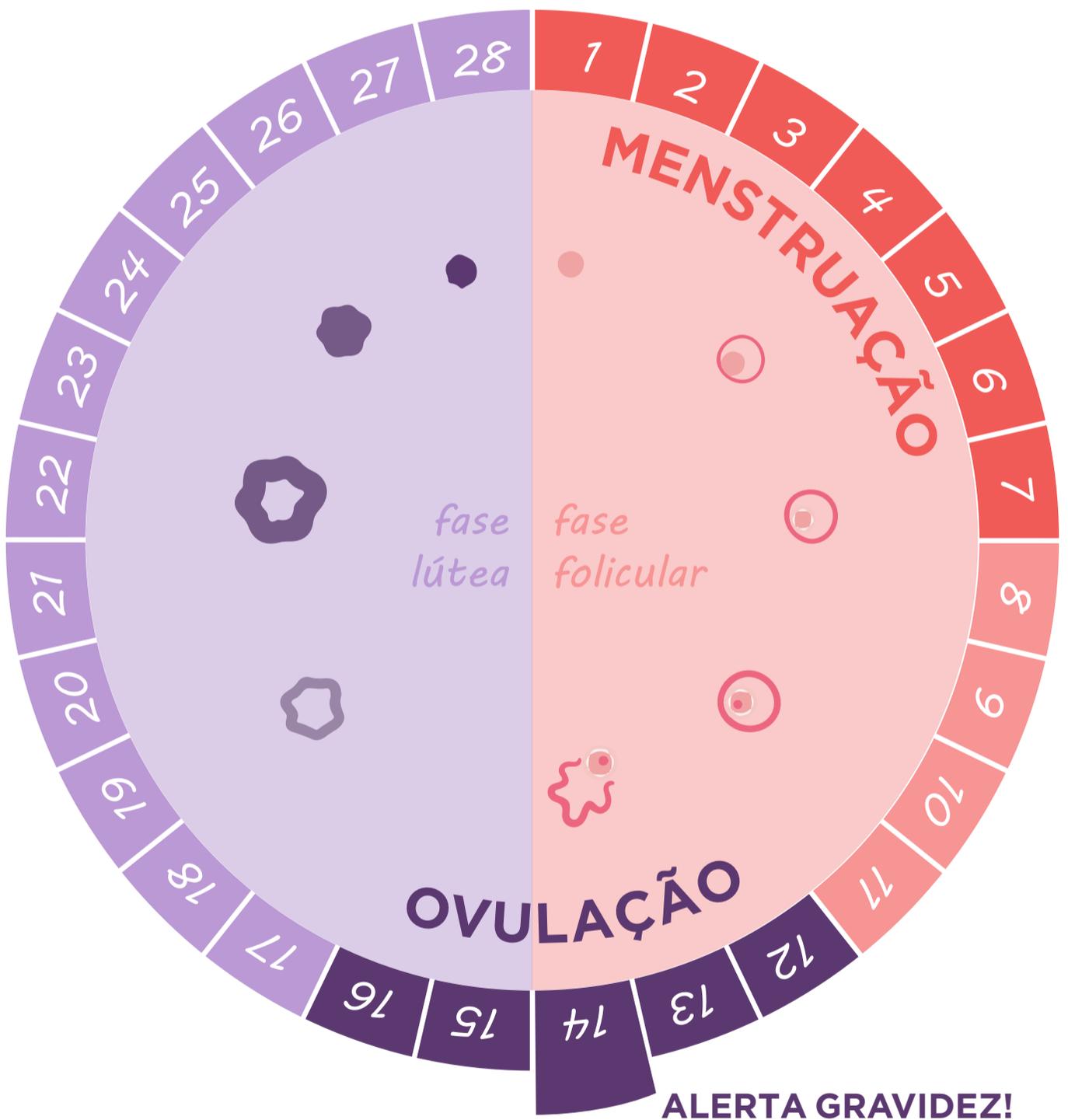
É importante lembrar que isso é apenas uma amostra, para você conhecer algumas opções de contraceptivos. É indispensável que, antes de usar qualquer um deles, você procure uma ginecologista, para saber qual se encaixa melhor com você!

RANKING DA EFICÁCIA

(se os métodos forem usados corretamente):

NÃO ENTENDEU? A GENTE DESENHA

50 tons de vermelho.

Até o sexto mês do embrião, independente da combinação cromossômica, a genitália é sexualmente neutra, ou seja, idêntica, tendo o potencial de se tornar masculina ou feminina.

Por isso as semelhanças entre a anatomia do pênis e do clitóris são bem visíveis, pois partem de uma mesma matriz! Inclusive algumas partes das genitálias feminina e masculina recebem os mesmos nomes:

Para entender seu ciclo menstrual, experimente desenhar um círculo com os dias de duração dele, como um relógio que inicia e termina no mesmo ponto (hoje em dia existem aplicativos que fazem isso por você). Normalmente um ciclo varia entre 23 a 35 dias. Para exemplificar, usamos um modelo de 28 dias:

No alto do círculo está o início e o fim do ciclo. O dia 1 representa o primeiro dia de menstruação. Normalmente a menstruação dura até sete dias. Dividimos o ciclo menstrual em duas fases: 1a - fase folicular e 2a - fase lútea.

Na fase folicular, a primeira metade do ciclo, um folículo com um óvulo dentro amadurece e se prepara para a ovulação. Lá pelo 14º dia ocorre a ovulação. Independentemente do número de dias de seu ciclo, quase sempre existem 14 dias entre a ovulação e o primeiro dia de menstruação. ALERTA GRAVIDEZ! Isso quer dizer que se você tem um ciclo muito curto, pode ovular enquanto está menstruada. Então usa proteção! Se você tem o ciclo irregular, só pode ter certeza de não estar ovulando no primeiro dia de menstruação.

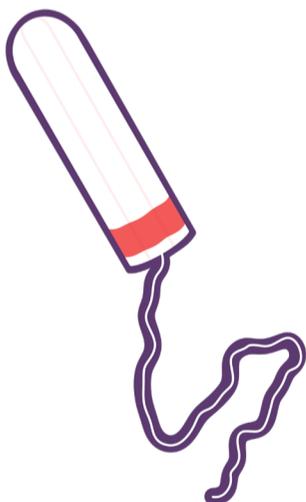
Qual a diferença entre absorvente interno e externo? Por que alguns tem abas e outros não? O que é absorvente noturno? Se eu usar o absorvente interno eu perco a virgindade? Por que absorvente interno tem tamanho?

ABSORVENTE EXTERNO

Vantagem: fácil utilização; sem risco de crescimento bacteriano dentro da vagina.

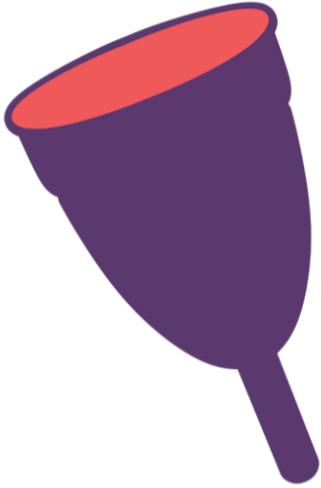
Desvantagem: desconfortável para exercícios físicos; não é possível utilizar dentro d'água.

Como funciona: colado com adesivo na calcinha, absorve o fluxo menstrual; pode conter ou não abas para envolver a calcinha evitando vazamentos; deve ser trocado sempre que se achar necessário; absorventes noturnos são maiores e possuem maior absorção.

ABSORVENTE INTERNO

Vantagem: facilita exercícios físicos; apropriado para natação e outras atividades na água.

Desvantagem: existe risco de crescimento bacteriano dentro da vagina se utilizado incorretamente.

Como funciona: é inserido diretamente na vagina com ou sem auxílio de aplicador; absorve o fluxo menstrual dentro da vagina; deve ser usado durante três a oito horas necessitando ser trocado depois para evitar crescimento bacteriano; os tamanhos do absorvente interno se referem ao volume do fluxo menstrual; meninas virgens podem usar pois o hímen é elástico e não irá "sumir" com sua utilização (veja mais sobre isso no capítulo Caô X Fato).

COLETOR MENSTRUAL

Vantagem: facilita exercícios físicos; apropriado para natação; pode ser usado por mais tempo seguido do que o absorvente interno; pode ser usado durante anos sendo uma opção mais barata a longo prazo e ecológica, por não ser descartável.

Desvantagem: : é bem mais caro que absorventes comuns; pode ser um pouco desconfortável nas primeiras vezes que for usado; como existe a necessidade de lavá-lo para trocar, pode ser desconfortável usar ele fora de casa.

Como funciona: funciona como um tampão, prendendo o sangue dentro da vagina, ele não absorve o sangue, só o recolhe; esse copinho de silicone deve ser dobrado e inserido na vagina onde suas bordas irão ser pressionadas pela parede vaginal para se manter no lugar; deve ser esvaziado e lavado a cada doze horas; entre cada menstruação deve ser fervido para matar as bactérias.

CAÔ X FATO

Adianta ficar procurando mancha no lençol?

PERDA SANGRENTA DA VIRGINDADE

É super comum meninas que ainda não começaram sua vida sexual terem dúvidas sobre a primeira vez: Dói? Sangra? O hímen desaparece? Pois bem, vamos conversar um pouco sobre essa mítica membrana chamada hímen.

O hímen fica na abertura da vagina e foi descrito durante anos como um "selo de castidade" que se rompe quando se faz sexo com penetração pela primeira vez, resultando em sangramento e a certeza da perda da virgindade. Durante algum tempo, a mancha de sangue nos lençóis foi utilizada como prova da virgindade das mulheres, sendo estampada com orgulho pelo marido na noite de núpcias. Talvez você já tenha visto isso em algum filme ou novela. Apesar do mito que mulheres que ainda não iniciaram sua vida sexual sangram na primeira relação, isso não é uma regra. Aproximadamente metade das mulheres sangram durante a primeira vez e a outra metade não!

·Vamos aos fatos·

O hímen é uma membrana mucosa que se localiza em volta da entrada da vagina. Bem longe de ser uma película delicada que se rompe facilmente, ele é grosso, resistente e elástico. Nas meninas que ainda não atingiram a puberdade, ele é liso e costuma ter o formato de um donut. Assim como o resto do nosso corpo, o hímen se transforma com a chegada da puberdade, adquirindo por vezes, o formato de meia lua com um furo maior no meio. A verdade é que não existe um modelo único de hímen, ele pode ter vários aspectos.

Na maioria das mulheres, a aparência é a da rosquinha, mas ele pode ser bem diverso: uma peneira, com vários furinhos ao invés de um único buraco no meio; um "O" com uma faixa cruzando o centro dele; franjas ao longo da parede vaginal; em casos raríssimos ele cobre toda a entrada da vagina. Nesse caso as mulheres têm um

problemão porque as secreções e menstruação precisam sair por algum lugar né!

Mas independente do formato do hímen ele é elástico e extensível assim como a vagina (uma criança consegue sair por ali não é mesmo). O hímen consegue ser expandido até certo ponto, por isso algumas vezes sua elasticidade é suficiente para uma relação sexual sem que ele seja danificado. É mais ou menos como um elástico de cabelo que aguenta até certo ponto ser esticado, mas se rompe se você puxar demais. Em outras palavras: o mito do sangramento na primeira relação é uma grande bobagem! Dependendo da flexibilidade do hímen algumas mulheres não vão ter sangramento nenhum!

* TESTE DE VIRGINDADE *

Todo mundo já ouviu falar sobre o teste de virgindade, mas ele é fato ou caô? Esse teste supõe que seja possível determinar se uma mulher já teve relações sexuais ou não com uma simples olhada na perseguida, procurando o hímen rompido. Acontece que, assim como qualquer outra parte do nosso corpo, o hímen pode se recuperar de lesões sem deixar cicatrizes visíveis, chocando um total de zero pessoas.

Ou seja, o hímen não é exclusividade de meninas virgens! Quando transamos, não é como se ele simplesmente sumisse e o fato de achar que podemos distinguir o hímen de meninas que já fizeram sexo daquelas que ainda não fizeram é outra grande besteira.

Então, testes de virgindade são um grande mito!

Não era pra você precisar de um mapa.

PONTO G OU PONTO C?

É impressionante como algo tão famoso ainda segue sendo um mistério. A existência ou não do ponto G é uma polêmica aparentemente sem fim. A mídia se refere a ele como se fosse um fato comprovado, um pedacinho específico no aparelho genital das mulheres. Mas sinto muito comunicar, as evidências de que ele exista são muito vagas e ainda não foi comprovado que ele é real.

Supostamente, o ponto G fica na parede vaginal anterior que está virada para o abdômen, um ponto super sensível da vagina que pode levar as mulheres ao orgasmo sendo estimulado com os dedos fazendo o gesto de "vem aqui". Mas ele não é uma estrutura anatômica própria.

Há uma hipótese de que o ponto G seja simplesmente uma parte interna do clitóris que é estimulada através da parede vaginal. Se isso for verdade, o mais lógico seria chamar de ponto C, de clitóris, não acham?

A conclusão de tudo isso é: não sabemos se o ponto G existe, mas sabemos que o clitóris que envolve toda a vagina é o responsável pelo queridinho orgasmo!

É só um barulhinho!

PUM VAGINAL

Imagina aquele momento, enquanto tá rolando um sexo maravilhoso e...pum!... sai um peido da petchereca? É ele! O tão temido pum vaginal. Ninguém gosta de passar por isso porque né, é embaraçoso. A gente não sabe se morre, se ri ou se finge que não é com a gente. Mas o fato é que pode acontecer com qualquer pessoa que tenha uma vagina.

Mas por que isso acontece? É normal? O que fazer? Dá pra evitar?

O pum vaginal, apesar de ser a coisa mais natural do mundo, é algo que deixa as mulheres super constrangidas quando acontece, especialmente se for durante o sexo. Quando existe um acúmulo de ar no canal vaginal e esse ar é deslocado ou forçado a sair, ele sai fazendo barulho de pum. Eles podem ocorrer em qualquer momento, mas é mais comum durante a relação sexual ou durante exercícios físicos, quando você faz mais esforço. Durante o sexo é muito comum porque os dedos, pinto ou brinquedos empurram o ar pra dentro da vagina. Por isso, ele nada mais é do que a liberação desse ar acumulado no canal vaginal. Mesmo que o som seja bastante parecido com o pum de verdade, aqueles gases que saem do intestino, eles não têm nenhuma relação. O som é parecido porque o ar que sai do canal vaginal faz os pequenos e os grandes lábios vibrarem, provocando esse barulho característico. Diferente do pum intestinal, o vaginal não tem cheiro, então relaxa que nenhum fedor vai fazer ninguém brochar. Como a vagina não possui esfíncter como o ânus, as mulheres não conseguem controlar a saída do ar, então não tem como evitar os puns.

Agora, vamos combinar que quando o barulho surge durante o sexo, acaba com qualquer clima! Então, se a vagina não tem esfíncter e as mulheres não conseguem controlar, qual a solução? Relaxa que a gente tem algumas dicas pra evitar a vergonha!

LISTA ANTI-PUM VAGINAL

Anota as dicas!

1. MUDE DE POSIÇÃO

Posições em que a abertura da vagina é maior (cachorrinho por exemplo), favorecem a entrada de ar.

2. EXERCITE A LARISSINHA

Abrace o **pompoarismo** na sua vida. Esses exercícios fortalecem os músculos pélvicos e ajudam a controlar as contrações do canal vaginal.

3. USE LUBRIFICANTE

Um dos motivos para ocorrer o humilhante pum, é a falta de lubrificação da vagina.

4. VÁ COM CALMA

Numa relação com penetração, o “entra e sai” muito rápido ou brusco favorece a entrada de ar. Ir com mais calma ajuda a diminuir a possibilidade do pum acontecer.

5. FAZ A LOUCA

Essa, de longe, é a melhor dica! Periquitas soltam pum e pronto. É natural. Então por que tanto constrangimento por isso? Ao invés de ficar envergonhada e querer enterrar a cabeça no chão, dê risada, relaxa e segue o baile.

A gente jura que tá falando português!

- **Cirurgias de transgenitalização-** cirurgias que, realizadas em conjunto com a hormonização, transformam o corpo de pessoas trans em um corpo mais condizente com sua identidade de gênero.

- **Endometriose-** é uma doença provocada por células do endométrio que, ao invés de serem expelidas durante a menstruação, deslocam-se no sentido oposto indo para os ovários ou cavidade abdominal, onde voltam a se multiplicar e a sangrar.

- **Estrogênio-** hormônio que tem a função de controle da ovulação e é responsável pelo desenvolvimento de características femininas.

- **Falocentrismo-** ideia da superioridade do homem baseada no valor significativo do falo.

- **Glândulas de Skene-** também chamadas de próstata feminina, são as glândulas mucosas cujo nome vem do médico estadunidense Alexander Skene que as descobriu. Elas produzem uma enzima chamada PDE5 que intervém na excitação e na ejaculação feminina.

- **Lactobacilos-** pmicroorganismos vivos, encontrados no leite fermentado, conhecidos como bactérias boas. Eles trabalham para manter o ritmo do intestino, auxiliar no processo digestivo e absorver os nutrientes dos alimentos.

- **Lesbofobia-** aversão ou desprezo às mulheres que têm orientação sexual e afetiva por outras mulheres.

* **Pompoarismo-** é uma técnica de exercícios para o fortalecimento da musculatura vaginal que consiste na contração e relaxamento dos músculos do períneo e da vagina.

* **Progesterona-** hormônio que tem a função do equilíbrio do ciclo ovariano e da gravidez.

Tá presa no catálogo da Netflix? Quer uma ajuda?

Viva a Vagina

Autoras: Nina Brochmann e Ellen Støkken Dahl

Editora: Paralela

Ano: 2017

A origem do mundo: uma história cultural da vagina ou a vulva vs. o patriarcado

Autoras: Liv Strömquist

Editora: : Quadrinhos na cia.

Ano: 2018

Os monólogos da vagina

Autoras: Eve Ensler

Editora: GloboLivros

Ano: 2018

SÉRIES E FILMES

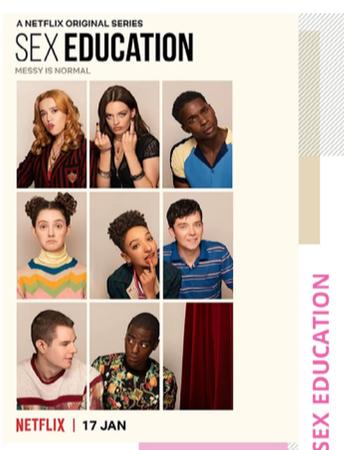
Explicando - T1

Episódio: O O orgasmo feminino (2018)

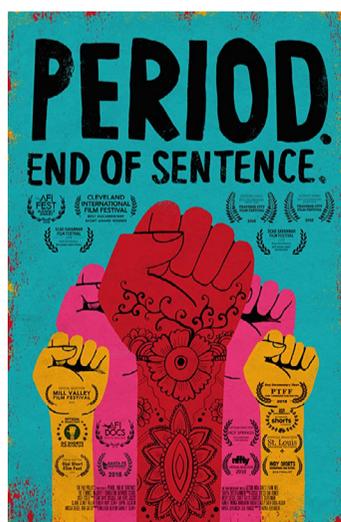
Laurie Nunn

Sinopse: O orgasmo feminino é mais difícil quando envolve um homem. Descubra as razões pelas quais isso acontece e como as mulheres estão adotando soluções práticas.

Sex education - T.1 E.6 (2019)

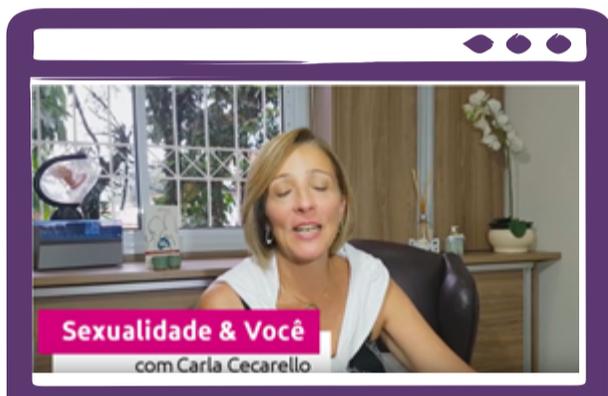
Laurie Nunn

Sinopse: o trauma de Eric o isola e a redação de Maeve ganha um prêmio. Otis tenta se dar bem com Lily, mas suas próprias complicações entram no caminho. Nesse episódio, repare como a vida sexual de Aimee melhora muito depois que ela descobre a masturbação.

Absorvendo o tabu (2018)

Rayka Zehtabchi

Sinopse: Em um esforço para melhorar a higiene feminina, uma máquina que cria absorventes biodegradáveis de baixo custo é instalada em uma vila rural no norte da Índia. Usando a máquina, um grupo de mulheres locais começa a fabricar os absorventes sem que seus maridos saibam o que realmente acontece na fábrica.

VÍDEOS

Le clitoris

https://www.youtube.com/watch?v=J_3OA_VZVkY

Vulva ou vagina: qual é a diferença?

https://www.youtube.com/watch?v=ziQzMEi18LI

A fraude da virgindade

https://www.youtube.com/watch?v=Yo-ClvTtg8Q

Garrulitas vulvae: uma realidade

https://www.youtube.com/watch?v=FoWU1GDeAU0

Não é Wikipédia, a gente pesquisou bastante!

BROCHMANN, Nina; DAHL, Ellen StØkken. **Viva a Vagina: tudo o que você sempre quis saber.** Tradução de Kristin Lie Garrubo. São Paulo: Paralela, 2017.

BROCHMANN, Nina; DAHL, Ellen StØkken. **A fraude da virgindade.** TEDx Talks. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fBQnQTkhsq4&t=6s> Acesso em: 26 abr 2019.

DAMASCENO, Cátia. **Como evitar aquele barulho chato de pum na relação (flato vaginal)?** 2017. Disponível em: <https://www.mulheresbemresolvidas.com.br/como-evitar-flato-vaginal-pum-vaginal/> Acesso em 30 abr 2019.

EXPLICANDO. Episódio: **O orgasmo feminino**. Produção de Christine Laskowski. EUA: Netflix & Vox, 2018. (18 min.), son., color. Netflix. Disponível em: <https://www.netflix.com/watch/80243766?trackId=13752289&tctx=0%2C4%2C199ea229-356d-4b24-a1d7-9b59870c52d6-83479434%2C%2C>. Acesso em: 8 jun. 2018.

FONSECA, Bianca. **Masturbação feminina: se toca garota!** 2015. Disponível em: <https://ludovica.opopular.com.br/blogs/2.233664/para-maiores-de-idade-1.933255/masturbação-feminina-se-toca-garota-1.933257> Acesso em: 28 abr 2019.

JOUTJOUT PRAZER. **Garrulitas vulvae: uma realidade.** 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FoWU1GDeAU0> Acesso em: 30 abr 2019.

MALÉPART-TRAVERSY, Lori. **Le clitoris.** 2016. Netflix. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-J_3OA_VZVkY> Acesso em: 25 abr 2019.

MARQUES, Catarina Homem. **O tabu da menstruação.** 2017. Disponível em: <https://observador.pt/especiais/o-tabu-da-menstruacao-quem-tem-medo-do-periodo/> Acesso em: 28 abr 2019.

STRÖMQUIST, Liv. **A origem do mundo: uma história cultural da vagina ou a vulva vs. o patriarcado.** Tradução de Kristin Lie Garrubo. São Paulo: Quadrinhos na Cia, 2018.

SOBRE AS AUTORAS

É gaúcha, mora desde a infância na cidade de Pelotas. Formada em artes visuais pela UFPel, especialista e mestre em educação pelo IFSul. Mãe da Samar e da Clara, duas meninas, uma trans e outra ainda uma bebê. Atualmente trabalha no Núcleo de gênero e Diversidade Sexual (NUGEDS) do IFSul campus Pelotas.

KAI KRAUSE

Nascido e crescido em Pelotas. Formou-se técnico em Química pelo IFSUL - Campus Pelotas e, até hoje, não sabe porque fez isso. Estudante de Licenciatura em Filosofia na Universidade Federal de Pelotas, futura bicha professora que busca educar para a diferença. Ainda tentando entender o que faz na Filosofia... Detesta escrever sobre si mesmo na terceira pessoa.